BEN DURDURULMAZ OLANIM!

KORUNMA CEMBERI

Şimdi savunma oyununuzu geliştirme zamanı. İlk savunma hattınız her zaman klasik olan koruma çemberi olacaktır. Esnekliği, kolaylığı ve sadeliği sayesinde bu teknolojinin sayısız varyasyonu olabilir ve bunların hepsi sadece kişisel inanç ve gücün, sembol ve amblemlerinin yerleştirildiği bir daire çizmeye indirgenebilir. Bu ne kadar kolay bir teknoloji olsa da, savunma yetenekleri yalnızca sizi koruyan inancınıza bağlıdır. İnançtan feragat ederseniz çember parçalanacak.

ADIM: BIR

Bir daire çizin, bastırın ya da üzerinde oturduğunuz herhangi bir yüzeyi alın. Büyüklüğü kabaca kol açıklığınızın genişliği kadar olabilir.Bu şeklin dört farklı yönlerinin tümüne sizin için gerçekten önemi ve anlamı olan bir işaret, sembol veya kelime yerleştirin. Çemberin dış çevresine de güçlü bir cümle yazın.Bu cümlenin etrafına mum yerleştirin. Renk ve sayılar kendi kişisel inancınız için önemli olmalıdır.

ADIM: IKI

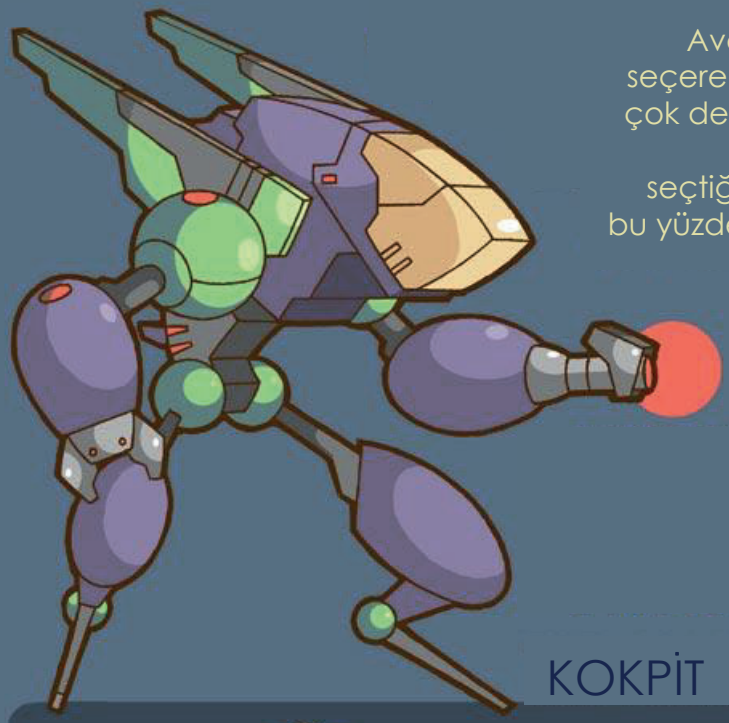
Derin farkındalığa girin ve etrafınızda bir kubbe oluşturmak için dairenin etrafından yayılan beyaz bir ışığı görselleştirin. Enerjisini hissetmeye çalışın. Bu egzersizi gerçekten çalıştığını hissedene kadar gerektiği süre boyunca yapın.

ASTRAL EKİP

Astral beden, astral düzlemde sihirbazı temsil eden ve uzaktan kumandalı bir avatar olarak işlev görür ve "hasar"ı kendine alır. Dikkat, hata yapmayın! Bu yaşayan makine, ustalaşması son derece zor bir teknolojidir. Bununla birlikte, bir koruma çemberinin çok daha üstün bir savunmasını sağlarken, aynı zamanda ruh ve astral çalışmadaki gelecekteki maceralar için sağlam bir temel oluşturur.

ADIM: BIR

Avatarınızın astral düzlemde hangi formu alacağını seçerek başlayın. İstediğin herhangi bir şey olabilir ama çok detaylı bir şekilde görselleştirmemiz gerekeceği için basit bir şey olmasını tavsiye ederim. Bu formu seçtiğinizde geçiş görünümleri arızalara neden olabilir bu yüzden tavsiye etmiyoruz. Avatarınız için bir isim seçin ve onu sembolize edin.



ADIM: IKI

Şimdi kokpiti yaratma zamanı. Bu, gelecekteki çalışmalarıda büyük ölçüde genişletilecek çok amaçlı bir araçtır. Bu kokpiti herhangi bir yüzeye çizin veya yazdırın ve istediğiniz renkleri kullanın. Bunu kabaca kol açıklığınızın genişliği kadar yapın ve çeşitli işaretleri şemada belirtildiği gibi uygun yerlerine yerleştirin.

KOKPİT

ADIM: ÜÇ

Tamamlandığında, kokpitin merkezine oturun ve ruh rezonansını harekete geçirin. Sol elinizi bilinçaltınızın mührünün üzerine koyun. Derin farkındalığa girin. Önünüzde duran avatarı gözünüzde canlandırın. Onun varlığını hissetmeye çalışın.

ADIM: DÖRT

Avatarın sağ elini kaldırın ve tüm parmaklarını tek tek kıpırdatmasını sağlayın. Soyut olarak düşünmeyin, bunu yaparken görselleştirin. Şimdi çeşitli hareketleri; ters çevirme, dans hareketleri ve karate pozlarını deneyebilirsiniz.

Yine, mümkün olduğunca ayrıntılı olarak görselleştirdiğinizden emin olun.

ADIM: BEŞ

Şimdi zor kısım başlıyor. Avatarınızın gözünden dünyayı gördüğünüzü hayal edin. Ama asla kendinizi avatarın içinde veya kendisi olarak hayal etmeyin çünkü bu astral bedeninizi oraya yerleştirir ve kendinize verir ve bunu tamamen geçersiz kılar. Avatarınız, izlemekte olduğunuz bir video kamera gibi düşünün. Avatarınızın sağ elini yüzüne yaklaştırıp parmaklarını tek tek oynatarak başlayabilirsiniz, ardından da daha önce yaptığın gibi çeşitli hareketler yapabilirsiniz.

ADIM: ALTI

Son olarak, kendinize avatarınızın gözünden baktığınızı hayal edin.

Ayrıntıları fark ederek etrafınızda dolaşın, kendi varlığınızı hissetmeye çalışın. Bu kısım bazı insanlar için çok rahatsız edici olabilir ama kesinlikle gerekli çünkü sizin ve avatarın ayrı varlıklar olduğunuza sizi ikna edecek.

Son egzersizi yaparken vücut dışı bir deneyim yaşayabilirsiniz. Bu olursa panik yapmayın. Bu astral seyahat ve iyi bir şey. Bu meydana gelirse, talimatlar için bir sonraki bölümdeki 3. seviyeye atlayın.

YAN GÖREV :

ASMR'NİN SİREN ŞARKISI

Otonom duyusal meridyen tepkisi (ASMR), meditasyon yapması gereken ancak DEHB'den muzdarip insanlar için güçlü bir araç olabilir. ASMR, kafa derisinde başlayan ve tüm vücuda yayılan benzersiz zevkli bir karıncalanma hissi ile uykulu bir öporik trans üretir. ASMR'nin işinize yarayıp yaramadığını görmek için youtube'a bakın. Eğer öyleyse, anlamadığınız bir dilde konuşulan bir ASMR videosunu izleyin ve tam o ürkütücü coşku kendini göstermeye başlar başlamaz meditasyona başlayın. İyi eğlenceler.